

# 3がつのこんだて

平成30年3月  
小平市立小平第五小学校  
校長 村松 守夫

日	こんだて	の み もの	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	こんだてメモ
			ち・にく・ほねに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
1 木	コーンピラフ とりにくのマーマレード焼き マカロニスープ		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりにく ぶたにく	しちぶつきまい あぶら バター マーマレード マカロニ	たまねぎ ホールコーン えだまめ にんじん ホールトマト <u>ほうれんそう</u> にんにく セロリ	鶏肉のマーマレード焼き は、マーマレード、しょう ゆ、酒で漬けておいた鶏肉 をオープンで焼きます。
2 金	なのはなごはん すましじる やさしいからしあえ ももいりサイダーゼリー		ぎゅうにゅう たきこみわかめ たまご かまぼこ ゆば かんてん	しちぶつきまい さんおんとう あぶら ごま しょうはくとう 	<u>こまつな</u> えのきだけ <u>ねぎ</u> もやし キャベツ にんじん レモン みかんかん おうとうかん 	3日(土)はひなまつりで す。今日はひなまつり献立 です。 
5 月	こめこパン さわらのカレーあげ とうにゅうポタージュ こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう さわら ベーコン とうにゅう みそ	こめこパン でんぷん こむぎこ あぶら オリーブゆ サラダこんにゃく さんおんとう	しょうが にんじん エリンギ たまねぎ コーンクリーム ホールコーン にんにく <u>ほうれんそう</u> キャベツ もやし きゅうり	鯖のカレー揚げは、しょう が、酒、しょうゆに漬けて おいた鯖に小麦粉、片栗 粉、カレー粉をまぶして揚 げます。
6 火	チンジャオロースどん たまごスープ くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが <u>こまつな</u> いちご	チンジャオロースは中華 料理のひとつです。「チン ジャオ」はピーマン、 「ロー」は肉、「スー」は 細切りを意味しています。
7 水	スパゲッティナポリタン ぶたにくのかりんとあげ くだもの		ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく	スパゲッティ あぶら でんぷん さつまいも さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム <u>こまつな</u> トマトピューレー レモン せとか	豚肉のかりんと揚げは、下 味をつけた豚肉とさつまい もを揚げて、みりん、しょ うゆ、三温糖、一味、レモ ンを合わせたたれにからめ ます。
8 木	わかめごはん さけのしおこうじあげ けんちんじる やさしいレモンすかけ		ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ ぶたにく とうふ	しちぶつきまい ごま さといも あぶら ごまあぶら さんおんとう こむぎこ でんぷん	ごぼう だいこん にんじん <u>ねぎ</u> しめじ <u>ほうれんそう</u> かぶ <u>こまつな</u> キャベツ レモン にんにく	鮭の塩麹揚げは、新メ ニューです。塩麹や調味料 で下味をつけた鮭に小麦 粉、片栗粉をまぶして揚げ ます。
9 金	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ くだもの		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しちぶつきまい あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん <u>ねぎ</u> たまねぎ いら キャベツ きゅうり きよみオレンジ	マーボー豆腐は、子どもた ちに人気の豆腐料理のひと つです。日本でもおなじみ の中国料理です。
12 月	あかまいごはん さばのたつたあげ もずくスープ うどのすみそあえ		ぎゅうにゅう さば もずく とうふ みそ	しちぶつきまい あかまい ごま さんおんとう でんぷん こむぎこ あぶら	しょうが <u>ほうれんそう</u> <u>ねぎ</u> うど キャベツ にんじん	卒業&進級お祝い献立で す。赤米ご飯を炊きます。 いつもの白米に赤米をませ ると、華やかな赤色になり ます。
13 火	アマランサスごはん はっぼうさい だいすとかえりのあげに くだもの		ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく だいす かえり こんぶ	しちぶつきまい アマランサス ごま あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン はくさい ほししいたけ チンゲンサイ テコボン	アマランサスごはんは、お 米と雑穀のアマランサスを 混ぜて炊いたごはんです。 アマランサスには、カルシ ウム、鉄、食物繊維が豊富 に含まれています。
14 水	いちごのビスキュイパン ハンガリーシチュー ドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パン じゃがいも しょうはくとう マーガリン あぶら グラニューとう いちごジャム こむぎこ さんおんとう	にんじん たまねぎ トマトピューレー ホールトマト パセリ <u>ほうれんそう</u> キャベツ だいこん ホールコーン	「ビスキュイ」というの は、フランス語で「クッ キー」「ビスケット」とい う意味です。クッキー生地 にいちごジャムを混ぜま す。
15 木	メキシカンライス シーフードグラタン はくさいスープ		ミルク コーヒー または りんご ジュース	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら じゃがいも こめこ	りんごジュース たまねぎ ホールコーン にんじん <u>ほうれんそう</u> <u>ねぎ</u> はくさい <u>こまつな</u> ほししいたけ	☆自分の飲み物を選ぼう！ 各自、事前にミルクコー ヒーとりんごジュースのど ちらかを選んでもらいま す。
16 金	きつねちからうどん やさしいごまだれかけ くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	なまめん もち さんおんとう スパゲッティ ごま あぶら	にんじん しめじ <u>ねぎ</u> <u>ほうれんそう</u> キャベツ グリーンアスパラガス みずな エリンギ いちご	きつねうどんの「もち巾 着」は給食室の手作りで す。 油揚げにもちを入れ、スパ ゲッティでとめます。
19 月	レーズンハニートースト ポトフ かいそうサラダ くだもの		ぎゅうにゅう ウインナー かいそうミックス	ぶどうパン マーガリン はちみつ じゃがいも あぶら さんおんとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ キャベツ グリーンアスパラガス もやし きよみオレンジ	ポトフには、たまねぎ、に んじん、じゃがいも、かぶ など野菜がたくさん入ら ます。
20 火	カレーライス レモンドレッシングサラダ みかんシャーベット		ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレー ホールコーン キャベツ レモン	今年度最後の給食は、カ レーライスでしめくります す。 

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。※小平産の野菜は下線・太字で表示してあります。